（毎月19日は食育の日）

食育だより

茨城県立鹿島特別支援学校

今月の食育目標　　よくかんで食べよう。暑さに負けない食事をしよう。

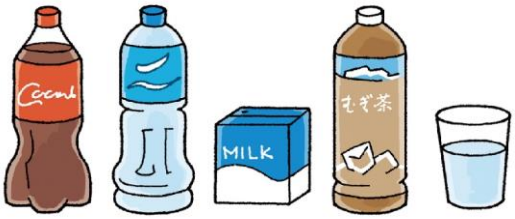
今月の食育だよりでは、夏休みの食生活について（1面前半）、おすすめレシピ（1面後半、2面）を掲載しています。ぜひ、夏休み期間中のご家庭でのお食事にお役立てください。

また、3・4面には、6月に実施した『歯科習慣・食生活に関するアンケート』の集計結果を掲載しています。ぜひご覧ください。（特に内容が個人的なものについては、個別に回答させて頂きました。）

こちらの調査は11月にも実施を予定しておりますので、ご協力をお願いいたします。

水分補給は何を飲む？

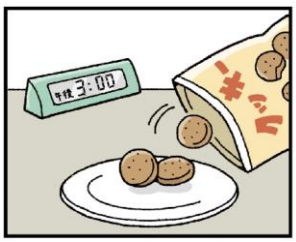
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

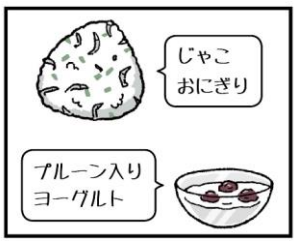


暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

間食は……

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ





給食レシピ紹介

キムタクいため

<材料（1人分）>

豚肉 もも 小間切り		20 g
ねぎ	A	5 g
にら	A	5 g
小松菜	A	20 g
しめじ	A	20 g
白菜キムチ		10 g
たくあん（つぼ漬け）		8 g
濃口しょうゆ		0.8 g
ごま油		1.4 g

<作り方>

①ねぎとにら、小松菜を洗う。
②ねぎは斜め切り、にらと小松菜は2-3cm大のざく切りにする。
　しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
　白菜キムチとたくあんは、ざるなどで汁を切っておく。
③フライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。（強火）
④③にあらかた火が通ったら、Aを加えて炒める。（強火）
⑤④の全体に火が通り、しんなりしてきたら、キムチとたくあんを加えてさっと炒める。（中火）
⑥しょうゆを入れ、味を整える。（中火）

本校の大人気メニュー「キムタクいため」です。さっと簡単に作れておすすめです♪
長野県では、ご飯と混ぜ込んだ「キムタクご飯」が給食で親しまれています。（4月に提供）
辛さの調整のため、キムチの汁を切っています。お好みで、汁を加えてください。

給食レシピ紹介

夏野菜の味噌汁

<材料（1人分）>

なす	15 g
たまねぎ	15 g
きゅうり	15 g
にんじん	10 g
かぼちゃ	20 g
しめじ	8 g
さやいんげん	8 g
ベーコン	7 g
味噌	6（4） g
（大豆ペースト）	2.5 g
顆粒だし	0.5 g
だし汁	180 g

<作り方>

①なすはいちょう切り、たまねぎはくし切り、きゅうりは皮をむいて輪切り、
にんじんはいちょう切り、かぼちゃは角切り、さやいんげんは斜め切りにする。
②だしをとる。
③だしににんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、ベーコン、しめじの順に加えて煮る。
④ほぼ煮えたらかぼちゃを加えて、味噌（と大豆ペースト）を加えて、
最後にさやいんげんを加える。

きゅうりの種が気になるときは、スプーンで取り除いてください。
給食では減塩のため、大豆ペーストを使ってコクを出しています。
ご家庭で入手できない場合は、ねりごまなどでも代用できます。

夏野菜の味噌汁

夏野菜のトマトスープ

給食レシピ紹介

夏野菜のトマトスープ

<材料（1人分）>

たまねぎ	20 g
にんじん	8 g
青ピーマン	5 g
赤ピーマン	5 g
黄ピーマン	5 g
ズッキーニ	5 g
なす	5 g
ベーコン	10 g
ダイストマト（缶）	13 g
おろしにんにく	1 g
オリーブオイル	1 g
ケチャップ	4 g
コンソメ（減塩）	1.5 g

<作り方>

①たまねぎはくし切り、にんじん・ズッキーニ・なすはいちょう切り、青・赤・黄ピーマンは
1.5cmの角切り、ベーコンは短冊切りにする。
②鍋でオリーブオイルとにんにくを炒める。
③②の火が通ったら、ズッキーニ・なす・ベーコンを炒める。
④③の火が通ったら、にんじん、青・赤・黄ピーマン、たまねぎの順で炒める。
⑤鍋にダイストマト・ケチャップをいれ、水を入れて煮込む。
⑥沸騰したら、コンソメを入れて味を調える。

青・赤・黄ピーマンともにビタミンCやビタミンE、β-カロテンなどが
豊富ですが、青ピーマンよりも赤・黄ピーマンに多く含まれています。
β-カロテンは必要に応じて体内でビタミンAに変わり、
皮膚や消化管などの上皮の機能を守り、ウイルスなどの侵入を防ぎます。
油で炒めることで、体内での吸収効率が高まります。

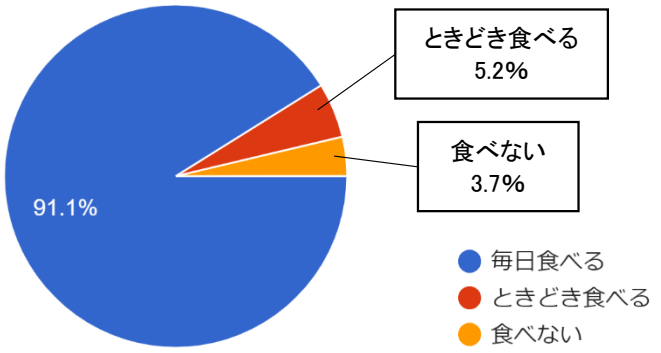
令和5年度　歯科習慣・食生活に関するアンケート集計結果報告（食生活関係を抜粋）

〇6月に実施した食生活に関するアンケートの集計結果について(135件)

【お子さまのことについて】

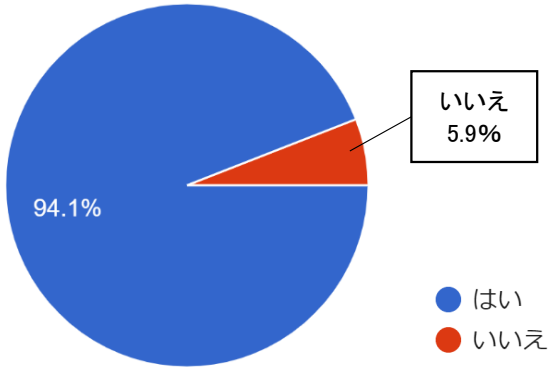
学校がある日（月～金曜日）に、毎日朝食を食べていますか。

135 件の回答



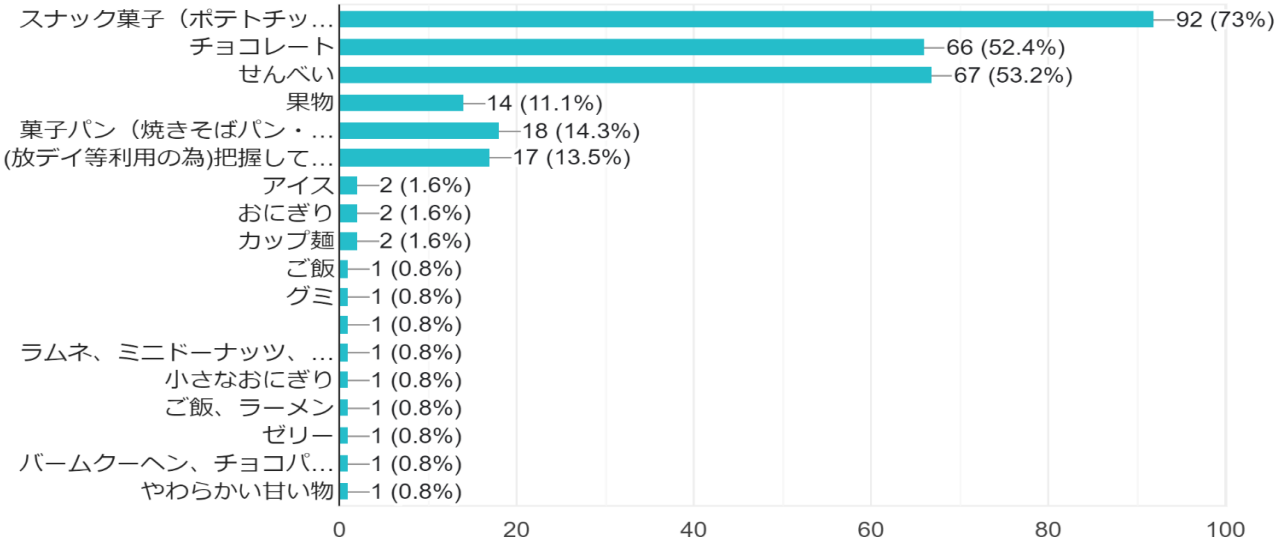
間食（おやつ）などを食べますか。

135 件の回答



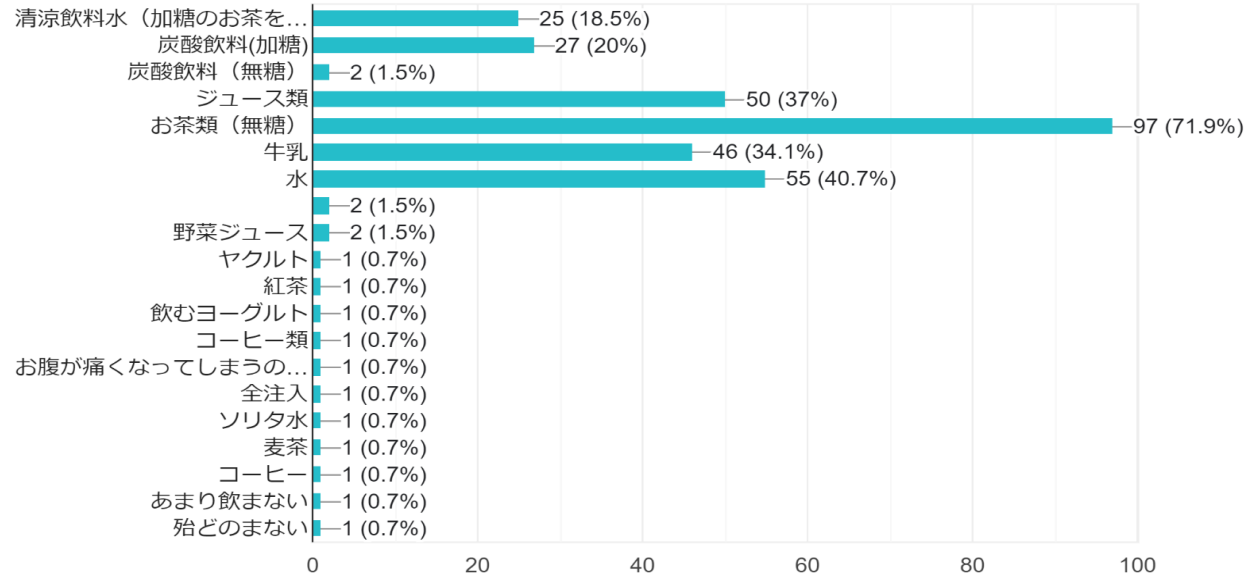
「間食を食べる」と答えた方に伺います。主にどのようなものを食べていますか。（複数回答可）

126 件の回答



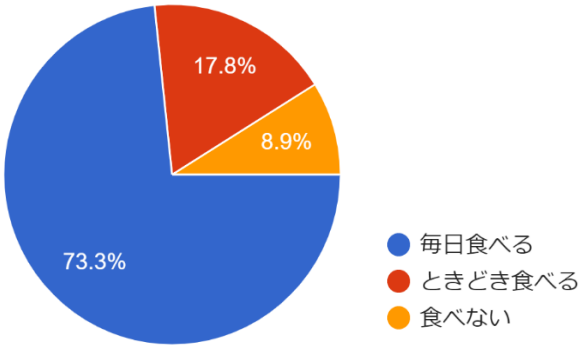
普段の飲み物はどのようなものを飲んでいますか。（複数回答可）

135 件の回答

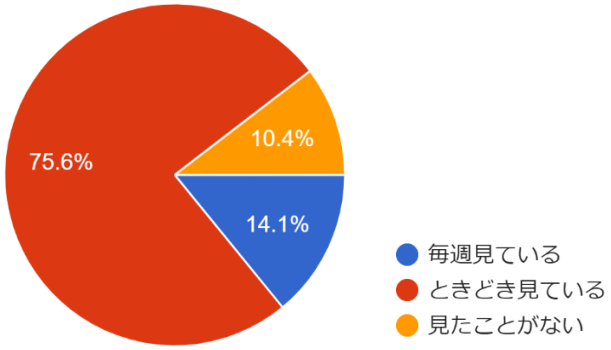


【保護者の方ご自身について】

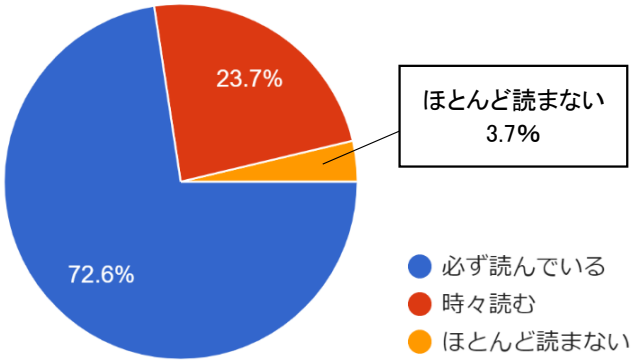
毎日、朝食を食べますか。
135 件の回答



本校のブログをご覧になっていますか。
135 件の回答



保健だよりや献立表等、学校から配信される食に関する資料を読んでいますか。
135 件の回答



毎月、配信している献立表等をたくさんの方にご覧頂き、ありがとうございます。本校のブログに、1週間分の給食を紹介をする記事を投稿しています。

下のQRコードより、ぜひ、ご覧いただき、お子さまとの会話の際にご活用ください。

（本校ブログ）

朝食は睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、毎日食べましょう。朝は食欲がなく、進まないという方は、お茶漬けや味噌汁にご飯をいれるなどした、水気が多くさらっと食べることができるものがおすすめです。

また、エネルギー以外の栄養素も不足するので、主菜や副菜もぜひ食べたいですね。しかし、朝の忙しい時間帯に1品ずつ用意するのは大変かと思います。具沢山の汁物、卵や肉をたっぷりの野菜で炒めたものなど、主菜と副菜を兼ねたものがおすすめです。

お忙しい時間帯ですが、朝食などの食事はぜひ、保護者の方もお子さまと一緒に食事をとる時間をもっていただけるとよいかと思います。その時に、好き嫌いをしないこと、学校での出来事など、話しながら食べてみてください。

また、間食や砂糖の入った飲み物の摂り過ぎには注意しましょう。間食は200kcalを目安にしましょう。間食を食べすぎて食事が食べられないことのないようにしていきたいですね。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

気をつけよう!

ペットボトル症候群

甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。

それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じる「ペットボトル症候群」になる可能性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。